

«Bougez...  
relâchez-vous»

Agissez en réalisant régulièrement des exercices pour prévenir les TMS

Bouger vos articulations « restées statiques » permet de soulager vos muscles restés contractés et d'améliorer la circulation du sang !

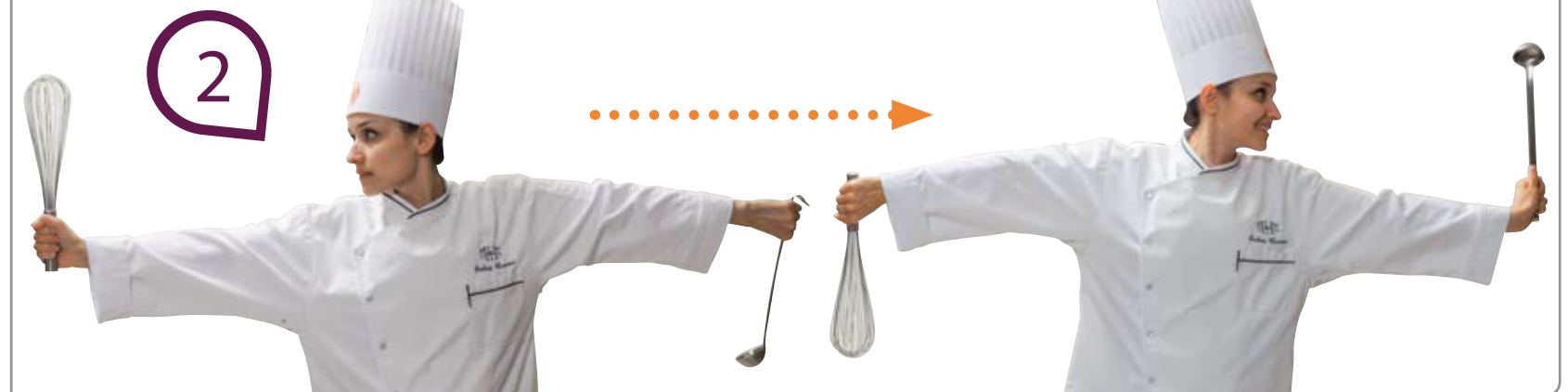
Effectuez :

- Lentement et de manière continue (non saccadée) les mouvements illustrés ci-contre ;
- 5 à 10 fois chaque type d'exercice.

#### LA NUQUE



#### LES ÉPAULES



#### LES ÉPAULES

Zum Beispiel:



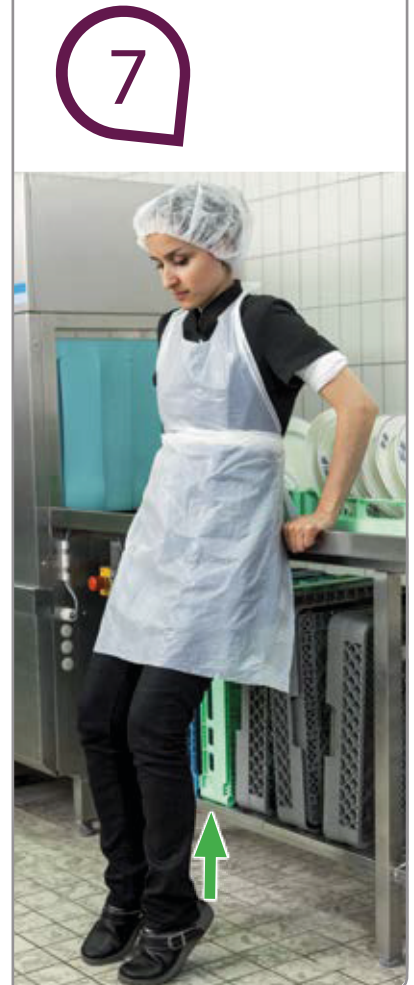
#### LES POIGNETS



#### LES CUISSES



#### LES MOLLETS



#### LE DOS

